PRÓBY SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCE PRZY NABORZE

DO KLASY III- IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

Test umiejętności pływackich:

1. Wydechy do wody.
2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka.
3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność.
4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność.
5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu.
6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m.
7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m.
8. Praca nóg do kraula na grzbiecie.
9. Praca nóg do kraula na piersiach.
10. Technika pływania kraulem na grzbiecie.
11. Technika pływania kraulem na piersiach.

Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie:

1. Szybkość: bieg na odcinku 50m, pomiar czasu.
2. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu.
3. Skoczność: skok w dal z miejsca, pomiar odległości.
4. Siła ramion: rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości.
5. Gibkość: - skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.